

令和5年(2023年)4月6日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



いろいろな制約も徐々に解除され、久しぶりに学校らしい春が戻ってきたという思いです。明日は新入生を迎え、新年度もいよいよ本格的にスタートです。給食は来週 10 日から始まります。今年度も、生徒の皆さんの成長を願い、安全で栄養のバランスのとれたおいしい給食づくりに努めてまいりますので、ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳はエネルギーがきれた状態です。1日を元気に過ごすためには、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。体内には時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べる事により1日の活動をスムーズに始めることができます。

五感を刺激する

朝ごはんを食べる時、目で見ながらおいをかいたり、手を動かしたり、かんで味わったり音を聞いたりすることで、五感が刺激され体が目覚めます。

消化・吸収を する

かんで飲み込んだ食べ物は、胃の中で消化され、小腸へ送られ、栄養成分や水分が吸収されます。

脳が活発に働く

脳のエネルギー源のブドウ糖が補給されます。

体温が上がる

睡眠中に下がっていた体温を上昇させたり、血流をよくしたりします。体は休息していた状態から活動する状態へと切りかわります。

排便をうながす

朝ごはんを食べることで、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

簡単に用意できる朝食例。。。。

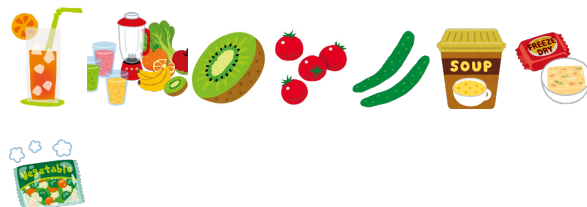
3つのグループからまんべ
んなく、撮れるとよいです
ね！！

主食（炭水化物を多く含む）・・・ごはん（冷凍おにぎり）、パン、シリアル、
栄養補助食品、バナナなど



主菜（たんぱく質を多く含む）・・・ウインナー、魚肉ソーセージ、卵、納豆、豆腐、チーズ、牛乳、ヨーグルト、飲むヨーグルト、豆乳、サラダチキン、冷凍食品（枝豆や肉魚系のおかず）

副菜（ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含むもの）・・・野菜ジュース、果汁100%ジュース、市販のスムージー、果物、ミニトマト、きゅうり、インスタントスープ（トマト・コーンスープ等）、冷凍食品（野菜のおかず）



4月のこんだて



北野台中学校・平岡中学校

※魚介類には、微量のカニ・エビなどの甲殻類、そのほかの魚介類が混入している可能性があります。ご了承ください。



月	火	水	木	金
10日 カレーライス あさりのサラダ くだもの (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース)(あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、ごま油)(いちご)	11日 黒コッペパン チキングラタン ほうれんそうとコーンのサラダ くだもの (黒コッペパン)(鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、にんじん、小麦粉、マッシュルーム、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、パセリ)(ハム、ほうれんそう、ホールコーン、ごま)(パイ缶)	12日 ごはん けんちん汁(しょうゆ) さわらのみそ焼き おひたし (米)(鶏肉、しょうが、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みそ)(さわら、みそ、しょうが、ごま)(こまつな、もやし、糸かつお)	13日 みそラーメン シナモンポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、きわかめ、みそ、トウバンジャン、ごま油)(さつま芋、シナモン)(清見オレンジ)	14日 小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツ白玉 (胚芽精米、おおむぎ、バラベコン、バター、小松菜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン)(じゃがいも、豚肉、牛乳、小麦粉、生パン粉、玉ねぎ)(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、なつみかん缶、白玉もち)
17日 和風そぼろごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) しょうがあえ (米)(鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、油あげ、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、ひじき、しいたけ、ごま、唐辛子)(じゃがいも、わかめ、長ねぎ、みそ)(小松菜、もやし、しょうが)	18日 ロールパン ポーククリームシチュー 厚揚げサラダ くだもの (ロールパン)(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(りんご)	19日 ごはん 肉じゃが たらざんぎ のりとあさりの佃煮 (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、切り干し大根、さやいんげん、たもぎたけ、しいたけ、しょうが、赤みそ)(すけとうだら、しょうが、にんにく、みそ、でん粉、ごま油)(あさり、しょうが、のり、ひじき、水あめ)	20日 パスタミートソース フレンチポテト (ソフトパスタ)(豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、パセリ、セロリー、しょうが、にんにく、小麦粉、デミグラスソース、トマトピューレ、ホールトマト)(じゃがいも)	21日 深川めし 鶏肉の竜田揚げ おひたし 温州みかんゼリー (胚芽精米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、葉だいこん、みそ)(鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうが)(こまつな、白菜、糸かつお)(温州みかん果汁、粉あめ)
24日 ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ ナムル (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン、オイスターソース、唐辛子、ごま油)(かれい、小麦粉、でん粉、だいこん、しょうが)(ハム、ほうれんそう、にんじん、もやし、ごま、ごま油)	25日 せわりコッペパン あさりのチャウダー 焼フランク 小松菜サラダ (せわりコッペパン)(あさり、にんじん、玉ねぎ、バラベコン、じゃがいも、小麦粉、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(ポークウインナー)(小松菜、春雨、ひじき、ハム、ごま油)	26日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(だいこん・油あげ) くだもの (米)(厚揚げ、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、でん粉、ごま油、ごま)(だいこん、油あげ、みそ)(パイ缶)	27日 肉うどん きなこポテト くだもの (ソフトめん)(豚肉、つと、油揚げ、しいたけ、たもぎたけ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ)(じゃがいも、きなこ)(清見オレンジ)	28日 わかめごはん 豚汁 さばのカレー揚げ (胚芽精米、おおむぎ、炊き込みわかめ、ごま)(豚肉、じゃがいも、しょうが、豆腐、こんにやく、だいこん、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、みそ)(さば、しょうが、カレー粉、小麦粉、でん粉)

☆よろしく願いいたします・・・☆

4月10日(月)より、北野台中、平岡中ともに給食が始まります。平岡中では、民間の札幌集団給食事業協同組合から派遣された調理員7名が両校の830名の給食を作ります。北野台中は、平岡中の子学校という形式の給食になります。3名の配膳員さんが配膳下膳を行います。春休み中は食器、食缶、調理器具など洗浄消毒など進めてきました。力を合わせて、おいしく、安全な給食づくりに努めてまいりますので、よろしく願いいたします。何か給食についてのご質問等ありましたら栄養教諭・西野までご連絡ください。(平岡中・883-3761)

☆放射性物質検査を行っています。

札幌市では、今年度も給食の食材の一部について放射性物質(放射性セシウム)の検査を行います。検査結果は札幌市教育委員会ホームページに掲載されています。

<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/>です。4ベクレル/kg以上の値が検出された場合は、その食材の学校での使用を控えます。3月は、茨城県産セロリと長野県産えのきたけが検査されましたが、いずれも不検出です。